

住み慣れた地域でいきいきと！

# 「ふれあいきいきサロン」



～寝たきり・認知症予防にも～

**ふれあいきいきサロン**とは、在宅高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で生きがいをもち健康で楽しい生活を送っていただくことを目的として、地域住民とボランティアと一緒に仲間づくりや交流の場づくりをすすめ、**高齢者の孤独感の解消や閉じこもり防止など介護予防の推進**を図る活動です。

社会福祉法人 喜多方市社会福祉協議会

# ふれあいいきいきサロンを作しましょう！

ふれあいいきいきサロンは、地域住民が主体となって取り組む自主的活動で、集まった方一人ひとりが主役となって活動していきます。みなさんで、アイデアを出し合い個性豊かなサロンを作ってみてはいかがでしょうか？

## どんな人が参加できるの？

サロンによってさまざまですが、**地域におけるおおむね65歳以上の高齢者の方々**ならどなたでも参加できます。

地域で**仲間づくりをしたい方**や**健康づくりをしたい方**、**介護保険等生活に関する情報を知りたい方**など、さまざまなニーズに対応することができます。

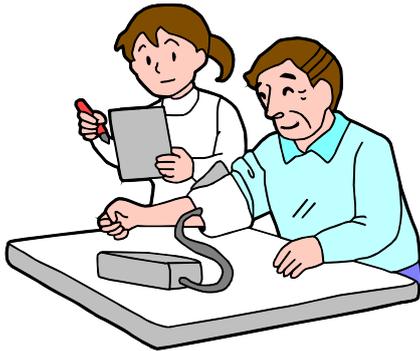
## どんなことをしているの？

ふれあいいきいきサロンの内容は「こうでなければならない」ということはありません。**自分たちがやってみたい活動、集まった方々が求める活動**を自由に楽しみましょう！

☆例えば・・・

保健師さんの健康チェック

みんなで楽しくカラオケ大会



この他、茶話会や温泉めぐり、映画会や地域の子どもたちとの世代間交流など・・・みんなで楽しく企画してみましょう！

## どんなところで活動しているの？

主に地区の集会所や公民館、個人宅などを利用して開催されています。参加者が歩いていけるところで開催することが望ましいと思われれます。

## 活動の回数はいくつ？

毎月1回以上の例会を持ちます。おおむね、数時間から半日間程度の活動で、参加者や担い手の負担のかからない範囲で行われています。

## 誰が活動を支えているの？

ボランティアや地区の民生委員、行政区長、地区社協の常任委員など地域住民の方々が中心です。

**人と話すことが好き、地域の活動に興味がある、自分の趣味や特技を生かしたい**などいろいろな動機で多くの方が担い手として参加しています。

保健センター、市役所、地域包括支援センター等の福祉関係機関や団体等も協力しています。

## 「ふれあいいいききサロン」にはこんな効果があります！

老後をいきいきと暮らすには？

○人と会って会話をし大声で笑うこと○仲間と楽しい時間を過ごすこと  
○定期的に外出する機会があること・・・こんなことが、日常生活習慣の中に組み込まれていることが大切です。

そのすべてが満たされているのが「ふれあいいいききサロン」です！

### 効果その1 楽しさ→生きがい→社会参加

「ふれあいいいききサロン」では、高齢者は単なるお客様ではありません。集まった方一人ひとりが主役となって、自分たちでサロンを作っていきます。「私がいないと困る」サロンはそんな気持ちになれるところ。必要とされる喜びが、生きがいや社会参加意欲を高めます。

### 効果その2 無理なく体を動かせる

ご近所の歩いていけるところに開設するサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。サロンのなかで、高齢者でも安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層効果があります。

### 効果その3 適度な精神的刺激

サロンに出かけて、人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをいろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

### 効果その4 「健康」について意識するようになる

サロンでの会食、血圧測定・健康チェックなどの栄養・保健指導がきっかけとなって、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことで、元気を保つことにつながります。

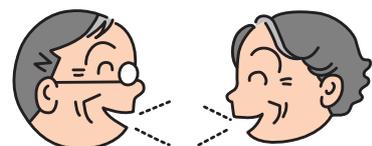
### 効果その5 生活のメリハリ

「○日○曜日はサロンの日」と楽しみにすることで、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

### 効果その6 閉じこもり防止

近所の歩いていけるところにサロンがあれば、ちよくちよく出かけて人に会い話しができます。サロンは閉じこもり防止の特効薬。

「ふれあいいいききサロン」は寝たきりや認知症予防にもつながります。



～出典『ふれあい・いきいきサロンのすすめ』（全社協 発行）

# 社協はふれあいきいきサロン活動を応援します！！

## 1. 立ち上げ、運営に関する相談

「サロンをはじめたいんだけど」、「活動のいいアイデアが浮かばない」、「こんなことをやってみただけど」、「サロンで困ったことがあった」・・・そんな時は社会福祉協議会までご連絡下さい！

## 2. 活動費の助成

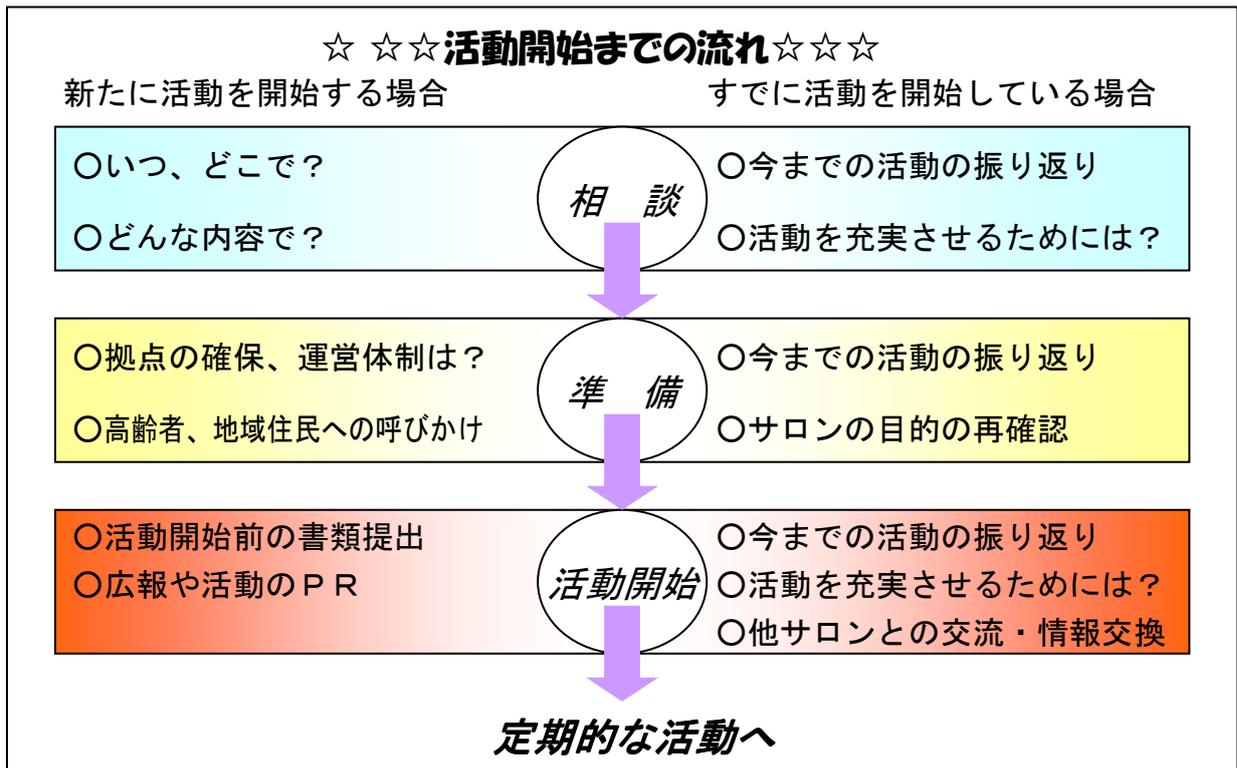
活動人数によってサロン活動への助成を行っています。

※ふれあいきいきサロンは小地域における高齢者を対象とする事業であり、特定の団体会員のみを対象としている事業ではありません。

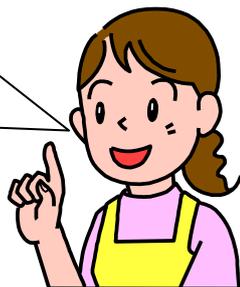
※詳しくは社会福祉協議会までお問い合わせ下さい。

## 3. 各種保険の充実

ふれあいサロン傷害補償・ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険など、サロン活動中の方が一の事故に備えるための保険に加入いたします。



ご自分の地域にもサロンを立ち上げたいという方は社会福祉協議会にお気軽にご相談下さい！



社会福祉法人  
喜多方市社会福祉協議会  
〒966-0043  
福島県喜多方市字上江3646番地1  
TEL (0241) 23-3231  
FAX (0241) 23-3296